



USMG News : la newsletter de l'USM Gagny

N° 17

06/12/2018

**L'USMG
Club
omnisports
de GAGNY**

20 sections

Athlétisme
Badminton
Basket Ball
Billard
Boxe Anglaise
Cyclisme
Cyclotourisme
Football
Golf
Gymnastique
Gym Volontaire
Judo
Karaté
Natation
Pétanque
Taekwondo
Tennis
Tennis de Table
Tir à l'Arc
Volley Ball

www.usmg.fr



USMG

2 bis place du Général
de Gaulle
93220 GAGNY

usmgagny@orange.fr

01 43 02 31 56

Gymnastique

Comme chaque année,
les petits gymnastes
ont fêté
Halloween



Tennis

**Tournoi Open
GAGNY**
du 22 décembre 2018
au 05 janvier 2019

SURFACES : Résine & Terre battue traditionnelle

- Simple Dames Senior
- Simple Messieurs Senior
- Simple Dames 35
- Simple Messieurs 35
- Jeunes garçons et filles 11-12 et 13-14 ans

Dotations **700€**

INSCRIPTIONS auprès du Juge Arbitre :
Pierre BAROT - 06 51 16 78 56
barot.pierre@gmail.com

DARCOM Auto-Moto France TOP CONDUIT

Le Djembel avec la Gym Volontaire

Chaque mercredi soir de 20h45 à 21h45,
la Gym Volontaire propose une séance
de **Djembel** salle d'échauffement de
l'Aréna.
Bonne humeur garantie !



Le saviez-vous ?

Le **Djembel** est une séance cardio et
une activité de bien-être et de
gestuelle basée sur les sonorités, la
gestuelle et les mouvements issus des
dances africaines.

Comme la zumba, la djembel dance est
un programme d'entraînement
physique, mais celle-ci s'appuie, non sur
le jazz et les musiques latines, mais sur les
airs africains.

Le djembel s'articule autour de diverses
dances : azento, coupé-décalé,
n'dombolo, kizomba et même raï et
s'accompagne de tout un travail
musculaire.

La djembel dance s'adresse à tous, elle
est idéale pour se défouler !

Natation : brocante

Samedi 8
décembre 2018,
de 8h à 18h
à l'Aréna,
tous les fonds
seront
intégralement
reversés au
Téléthon.

VOUS AUSSI DONNEZ AU
Téléthon

BROCANTE ORGANISEE PAR
L'USMG NATATION
AU PROFIT DU TELETHON